

Was ist die tiefste Sehnsucht eines jeden Menschen?

Jeder Mensch wünscht sich angenommen zu sein, so wie er ist. Im Film Avatar begrüßen sich die Lebewesen mit dem Satz: „Ich sehe Dich!“ Durch dieses Gesehen-werden entfaltet sich in unserem Inneren ein Gefühl von Nach-Hause-kommen, von Angekommen-sein. Damit verbunden ist ein Zustand von Ausatmen. Ich muss nicht weiter gehen, ich kann verweilen. Die innere Unruhe lässt nach, ich kann zur Ruhe kommen. Ich darf loslassen. Ich darf sein. Das Suchen ist zum Finden geworden. Und was habe ich gesucht? Und was habe ich gefunden?

Oft wissen wir gar nicht, was wir eigentlich suchen. Wir spüren nur eine innere Unruhe, ein Getriebensein, das uns durch unseren Alltag und durch unser Leben treibt. Wir sind im Zustand der dauernden inneren und äußeren Bewegung, rastlos, unzufrieden, von unterschiedlichen Gefühlen und Gedanken hin und her geworfen.

Und was finden wir, wenn wir angekommen sind? Nichts Gegenständliches, nichts, was unsere Hände greifen können. Wir finden einen inneren Zustand von Ruhe, Stille, Frieden, von Mit-sich-im-Einklang-sein. Wir finden *Uns*, unsere wahre Natur. Diesen Zustand nennen die Weisen unterschiedlicher Kulturen Gott oder Paradies oder Erleuchtung oder Selbst-Realisation.

Was ist Selbst-Realisation und was ist diese Welt?

Unter Selbst-Realisation verstehe ich das radikale Erkennen meiner wahren Natur. Viele Menschen fragen sich im Verlauf ihrer Persönlichkeitsentwicklung: Wer bin Ich eigentlich? Bin ich die Gestalt, die von außen sichtbar ist? Bin ich dieser Körper mit diesen Gefühlen und Gedanken? Was bleibt von mir, wenn der Körper alt wird und stirbt? Ist die sichtbare Welt da draußen wirklich? Kann ich alles sehen, was da ist, oder nehme ich nur Teile der Welt wahr? Gibt es noch anderes, was ich vielleicht nicht wahrnehmen kann und was ist das dann? Gibt es etwas für mich Unsichtbares, durch das all das Sichtbare erst in die Erscheinung, in die Manifestation kommt? Und wie kann ich das erfahren?

Wer bin Ich?

Ich nehme mich selber und die Welt um mich herum durch die menschlichen Sinnesorgane wahr. Das, was ich wahrnehme durch sehen, hören, riechen, tasten, schmecken, verbinde ich mit Namen und Begriffen, die ich im Laufe des Lebens durch Andere gelernt habe. Wir Menschen haben uns auf immer gleiche Benennungen von Beobachtungen geeinigt, um uns miteinander verständigen zu können. Nur so ist soziales Miteinander möglich.

Im Verlauf des Lebens bemerken wir, dass sich unsere Sinneseindrücke ständig ändern. Alles durch die Sinne Wahrgenommene unterliegt einem ständigen Wandel, einer unendlichen Bewegung. Auch alles in der Welt Wahrzunehmende verändert sich laufend. Jeder Augenblick ist anders, es gibt Wetter, Jahreszeiten, Tag und Nacht, Situationen verändern sich, Menschen verändern sich. Anhand von Fotos kann ich ein scheinbares Kontinuum von mir selber oder von Anderen beobachten: so und so sah ich vor 10, 20, 30 Jahren usw. aus. Wir sagen dann, wir erinnern uns daran, aber wenn wir genau in uns hinein spüren, haben wir oft kein wirkliches inneres Bild mehr von uns. Wir fühlen nicht mehr das, was wir früher gespürt haben – die Erinnerung ist eher eine Geschichte über uns, eine Geschichte, die andere

uns über uns erzählen. Fotos sollen diese Geschichte belegen. Sind wir bereit diese Geschichte über uns zu glauben, identifizieren wir uns damit und erzählen die Geschichte über uns in die Gegenwart und Zukunft hinein weiter, oft zusammen und in Absprache mit Anderen, was die sog. Wahrheit über uns bekräftigen soll. Irgendwann sind wir alt und sterben und unsere individuelle Geschichte geht zu Ende. Was bleibt dann eigentlich von uns? Vielleicht das, was sich Andere dann über uns erzählen? Die Geschichte über uns geht dann weiter.

Aber was ist mit uns? Was bleibt von der Welt, von der sog. Wirklichkeit, wenn wir gestorben sind? Der Körper mit seinen Sinnesorganen kann uns dann keine Eindrücke mehr vermitteln, er ist nicht mehr da. Die Welt in der Form, wie wir sie bisher wahrgenommen haben, gibt es für uns dann auch nicht mehr.

Was ist Wirkliches?

Gibt es etwas, was diesem stetigen Wandel von Kommen und Gehen nicht unterlegen ist? Gibt es etwas jenseits von Raum und Zeit, denn ohne Raum und Zeit kann ich mir meiner selbst nicht bewusst sein? Gibt es etwas Absolutes, das immer ist, das nicht vergeht, das nicht geboren wird und deshalb auch nicht sterben kann?

Von wo erhält das neu geborene Kind seine Lebenskraft? Wohin kehrt diese Lebenskraft zurück, nachdem der Körper gestorben ist? Und gibt es vor der menschlichen Geburt und nach dem menschlichen Tod noch Bewusstheit, vielleicht sogar Selbst-Bewusstheit?

Aus was ist die Erde, der Kosmos entstanden?

Bisher gibt es darauf keine wissenschaftlichen Antworten bis auf die Tatsache, dass der Kosmos in sich eine unendliche Intelligenz ist, die unsichtbar bleibt. Diese Intelligenz scheint keinen Anfang und kein Ende zu haben, sie ist jenseits von Raum und Zeit. Sie ist eine unendliche Fülle von Möglichkeiten, von der die Entstehung der Erde mit all ihren Erscheinungen nur eine von vielen Möglichkeiten ist.

Könnte das heißen, das wir ein aus sich selbst entstandenes intelligentes Bewusstsein sind, das sich in uns, als einer von vielen Möglichkeiten, sichtbar ausdrückt? Die alten Weisen beschreiben das so: aus sich selbst entstandenes erleuchtetes Bewusstsein, ohne Anfang, ohne Ende, ohne Mitte, ohne Rand, ohne Bezugspunkt. Und sie ermuntern uns, diese Erkenntnis selbst zu erfahren – in der Meditation!

Was bleibt ewig und verändert sich nicht?

In unserer Alltagswelt machen wir die Erfahrung von ständiger Veränderung. Nichts bleibt wie es ist, auch wir nicht. Unser Körper verändert sich, wir werden älter, wir wechseln den Wohnort, den Beruf, den Partner. Im Verlauf des Lebens haben wir verschiedene Vorlieben, Hobbys, Interessen.

In der Welt der ständigen Veränderung gibt es nur eins, was immer gleich bleibt und für jeden Menschen immer erfahrbar ist, das ist sein Atem – atmen kann ich nur jetzt – und das ist die Fähigkeit der inneren Beobachtung. Irgendetwas in uns beobachtet ständig, was mit uns und um uns vor sich geht – sogar im Schlaf. Wenn ich morgens erwache, weiß ich, das ich geschlafen habe. Die innere Beobachtung schläft also nie, sie bemerkt alles, auch das nicht bewusst Wahrgenommene.

Bin ich die innere Beobachtung?

Bei dieser Erforschung geben uns die alten Weisen wieder einen Hinweis: Wer ist das, der all das bemerkt? Auch sie beschreiben diese innere Instanz in uns, die alles, was in und um uns geschieht, beobachten kann und wahrnimmt. Sie bemerkt sogar, dass es uns gab, als wir geschlafen haben. Wenn wir morgens erwachen „wissen“ wir, dass wir geschlafen haben, auch wenn wir uns selbst im Tiefschlaf nicht bemerken. Wir erinnern uns vielleicht an einen Traum, d.h. auch das hat sich diese innere Instanz gemerkt – sie wird deshalb der Beobachter oder auch der Wissende genannt. Dieser Beobachter nimmt alles, was die Sinnesorgane uns über die Welt im Außen und die Welt im Innen vermitteln können, wahr. Dabei bleibt der Beobachter neutral, er beurteilt nicht. Der innere Beobachter oder der Wissende ist immer da, er verändert sich nicht, er verschwindet nicht, er ist auch da, wenn wir unbewusst sind, wie im Schlaf. Die alten Weisen sagen, dieses Bewusstsein ist ewig. Es ist, bevor der Körper geboren wurde und es bleibt auch nach dem Tod des Körpers. Und sie sagen, dieser Beobachter oder Wissende bist Du. Du bist ein ewiges Bewusstsein. Prüfe es durch eigene Selbstbeobachtung im Alltag und in der Meditation.

Kann ich dieses Bewusstsein wahrnehmen?

Im Alltag ist unsere Aufmerksamkeit sehr auf das Außen gerichtet. Ständig liefern uns unsere Sinnesorgane neue Eindrücke über uns und unsere Umwelt. Hinzu kommt ein ständiger Fluss von inneren Bildern, Gedanken, Plänen, Wünschen, Ideen, Vorstellungen. Bewusstsein ist dabei nicht so einfach sichtbar. Wie kann ich es dann bemerken und auch noch überprüfen?

Hier zeigt uns die Übung der stillen Meditation den Weg.

Die alten Weisen empfehlen: beobachte den inneren Raum hinter den geschlossenen Augen. Wenn wir unsere Augen schließen, blicken wir von innen in den Raum hinter den Augen. Dieser Raum ist manchmal dunkel, manchmal blau, manchmal rötlich und manchmal hell. Je öfter und länger wir schauen, um so mehr erweitert sich dieser innere Raum, er erscheint wie das unendliche Weltall, mal beweglich, mal stillstehend. Die alten Weisen sagen: dieser Raum ist reines Bewusstsein und dieses Bewusstsein bist du. Ein ewiges Bewusstsein, das keine Formen in sich enthält und doch nicht leer ist. Dieser Raum ist von Jedem wahrzunehmen, weil Jeder in diesen Bewusstseinsraum schauen kann. Auf der Körperebene sind wir alle verschieden voneinander, aber auf der Ebene des Bewusstseins gibt es nur diesen einen Raum. Alle schauen den gleichen Raum, Alle sind dieser Raum – wir Alle sind nur ein Bewusstsein. Dieser Raum ist nicht teilbar, er ist nicht zu vernichten. Er durchdringt alles Sichtbare, alle Manifestationen. Dieser Raum ist immer da – ewig, zeitlos.

Wie verhält es sich dann mit der Welt und uns Menschen?

Wenn wir Menschen und unsere Welt ein Bewusstsein sind, das unsichtbar für unsere Sinnesorgane ist, dann findet alles Sichtbare in diesem Bewusstsein statt und alles Manifestierte ist auch dieses Bewusstsein. Wir Menschen sind dann eine vorübergehende Erscheinung in diesem Bewusstseinsraum und gleichzeitig sind wir Bewusstsein. Der Körper kommt durch die Geburt auf die Welt und verlässt sie im Tod, aber Bewusstheit war schon vorher da und wird auch nachher bleiben - ewig. Für den menschlichen Verstand ist das schwer zu akzeptieren. Er sucht nach Erklärungen für sich selbst und seine Bedeutung. Erhält er diese nicht, lehnt er solches Erfahrungswissen einfach ab.

Dennoch kann der, der bereit ist den Zustand der Meditation zu erforschen, bemerken, dass etwas in ihm diesen Zustand wie wieder erkennt. Wieder ist es der innere Beobachter oder der

Wissende, der sich im meditativen Zustand wohl fühlt, sich dort zuhause fühlt und die innere Stille und Weite genießt.

Was passiert in der Meditation?

Meditation ist eigentlich keine Übung oder Entspannungsmethode, sondern ein permanenter Zustand von Präsenz und Offenheit für das, was jetzt gerade ist. Es ist ein sich leeren von Gedanken und Gefühlen, um ungehindert das bemerken zu können, was wir wirklich sind – Bewusstsein. Oft wird dieser Vorgang mit einem unruhigen Wasser verglichen: erst wenn sich die Wellen im Wasser beruhigen und der aufgewirbelte Sand zum Meeresboden sinkt, kann die Klarheit des Wassers gesehen werden. So verhält es sich auch mit dem Menschen: erst wenn sich Gedanken und Gefühle beruhigt haben, kann unser wahres Wesen in Klarheit und Offenheit beobachtet werden. Jetzt stellt sich offenes Gewahrsein ein und wir verweilen in absoluter Präsenz und innerer Stille.

Eine Hilfe auf dem Weg kann aber auch die Übung der Meditation sein.

Dabei entscheide ich mich, für einen gewissen Zeitraum die Augen zu schließen und in die innere Stille einzutauchen. Diese Stille ist immer da, aber im hektischen Alltag bemerken wir sie oft nicht.

In der Übung der Meditation setzen wir uns aufrecht hin, schließen die Augen und schauen in den Raum hinter den Augen. Nun beobachten wir, was geschieht. Dabei identifizieren wir uns mit dem inneren Beobachter. Nach einiger Zeit können wir bemerken, dass die Atemzüge ruhiger und feiner werden. Gleichzeitig ist der Verstand zunächst unruhig und produziert ständig neue Gedanken – das ist sein Job, es sollte nicht weiter beachtet werden. Du kannst jetzt bemerken, dass du entweder mit den Gedanken mitgehen kannst, oder du bleibst mit dem Beobachter identifiziert. Du kannst dann beobachten, dass du deine Aufmerksamkeit lenken kannst z.B. auf Gedanken oder auf Gefühle oder auf den Atem. Zu Beginn der Meditationspraxis gehst du meistens mit den Gedanken mit und kannst erst zum Beobachter zurückkehren, wenn du das bemerkst. Hilfreich ist dann die Beobachtung der Atemzüge, denn die sind neutral. D.h. immer wenn du bemerkst, dass du dich in Gedanken oder Gefühlen verloren hast, lenkst du deine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem und beobachtest die Atemzüge oder zählst den Ausatem von 1 – 10.

Mit mehr Übung kannst du mit dem Beobachter identifiziert bleiben und mit noch mehr Übung kannst du auch im Alltag, in jeder Lebenssituation mit dem Beobachter identifiziert bleiben: du bist der Beobachter deines Lebens. Der Beobachter hat keine Form, er ist unsichtbar, und doch kann er alle Formen wahrnehmen. Es stellt sich der Zustand der Meditation ein, in dem Alltag, Leben stattfindet. Das ist dein wahres Selbst, das bist Du. Ein unsichtbares Bewusstsein, das ewig ist, unbegrenzt durch Raum und Zeit, verbunden mit Allem, in Allem. Ein einziges unendliches Bewusstsein, das alle Formen durchdringt, alle Formen können in ihm sein und alle Formen sind dieses Bewusstsein.

Dies zu erkennen, zu erkennen wer wir wirklich sind, ist jedem Menschen möglich, wenn er das wirklich will. Diese Selbst-Erkenntnis ist nicht übertragbar, ist nicht in einem Menschen hervorzuholen, diesen Erkenntnisweg kann nur jeder für sich alleine gehen. Aber es gibt hilfreiche Hinweise.

Weitere Hilfen auf dem Weg.

Zunächst braucht es den starken inneren Wunsch Selbst-Erkenntnis zu erlangen, denn der Weg kann lang sein und braucht Vertrauen und Geduld. Dann braucht es einen Lehrer oder Guru, einen Menschen, der diesen Weg gegangen ist und sein wahres Sein erkannt hat. Nur ein Erleuchteter kann hilfreiche Hinweise auf dem Weg geben, und nur er kann vorleben, dass diese Selbsterkenntnis möglich ist. Nur an ihm kann der Selbsterkenntnis Suchende die Veränderungen beobachten, die dieser Transformationsprozess mit sich bringt.

Das Erkennen, das wir nicht der sich ständig verändernde Körper sind, sondern dass, was immer gleich bleibt, bewirkt eine Entwicklung aus den Abhängigkeiten der relativen Welt. Es entsteht eine Stimmung von innerem Frieden und Gleichmut. Der Alltag wird gesehen und gelebt, er hat aber nicht mehr diese unglaubliche Bedeutung und Wichtigkeit wie früher.

Da die Person nicht mehr mit sich selber, sondern mit dem Beobachter identifiziert ist, entsteht eine innere Freiheit, aus der heraus gehandelt werden kann. Handlung geschieht nicht mehr unbewusst und automatisch, sie folgt nicht mehr unreflektiert den Gedanken und Gefühlen. Sie ist nicht mehr die unbewusste Fortsetzung der altbekannten Geschichte der Person. Leben und Alltag werden als frei vom Beobachter erkannt. Leben geschieht und die Person spielt auch ihre Rolle darin, sie kann diese Rolle aber jederzeit umschreiben, verändern, sie bleibt in der Rolle frei, das Geschehen in der Rolle hat keine Einwirkung mehr auf die Person.

So wie ein Schauspieler seine Rolle spielt und wenn sie beendet ist, aus ihr heraus schlüpft, so erkennt die Person das Leben als eine unendliche Folge von verschiedenen Rollen, in die sie gehen kann oder auch nicht. Das Spiel des Lebens. Dabei hat jede Rolle ihren Text, also ihre eigenen Regeln, Verantwortlichkeiten usw., aber der, der das beobachtet, bleibt frei davon. Du bist der, der dieses Spiel und diese Rollen beobachtet. Du identifizierst dich nicht mit den Lebensrollen, du bleibst in ihnen frei und unverwickelt.

Die Bedeutung des Bergführers

Um den inneren Weg zu erkennen, braucht es einen Bergführer, der einem immer wieder verdeutlicht, um was es wirklich geht, und das ist der Guru. Durch das Erkennen des Gurus entsteht zunächst Vertrauen in ihn. Er ist den Weg gegangen, in ihm kann ich die Selbst-Erkenntnis sehen, also kann ich ihm glauben, wenn er sagt, dass auch ich nicht der Körper bin, sondern das unendliche Bewusstsein.

Der Zustand der Erkenntnis

Mit zunehmender Übung der Meditation wächst dieses Vertrauen immer mehr in mir. Es entsteht mehr und mehr innere Kraft, Geduld, Gewissheit. Die Identifikation mit der eigenen Person löst sich immer mehr auf, es entsteht ein innerer Zustand von Angstlosigkeit. Die Erkenntnis, nicht Person zu sein, sondern Beobachter oder Wissender oder Raum oder Bewusstsein, wird immer tiefer. Der Verstand wird weiter benutzt, aber er bestimmt nicht mehr die Person. Gefühle sind weiter da, aber auch sie überschwemmen die Person nicht mehr und bestimmen nicht mehr unreflektiert das Erleben und Handeln. Eine neue innere Freiheit ist in den Handlungen entstanden, verbunden mit innerer Ausgeglichenheit, innerem Frieden, Unabhängigkeit. Selbsterkenntnis ist kein Zustand dauernder innerer Ekstase, es ist ein Zustand von tiefer Stille und subtiler Freude an Allem, was da ist, im Außen und im Innen.

Der Zustand ist unabhängig von äußeren Gegebenheiten und wird auch als Quelle beschrieben, da er nicht aufhört. Als Quelle kann dieser Bewusstseinszustand dann abstrahlen,

so wie die Sonne strahlt, egal ob Wolken unter ihr sind oder nicht, sie strahlt immer. Dieses sprudeln der ewigen und unerschöpflichen Quelle wird auch von anderen Menschen wahrgenommen. Sie merken, dass sie gerne mit so einem Menschen sind, dass das Miteinander leicht und fröhlich ist. Sie fühlen sich wohl und in ihrem Inneren erkannt, manche sagen, es ist wie nach Hause kommen.

Was unterstützt diesen Prozess noch?

Es braucht einen starken Willen, Geduld, Befassung mit entsprechenden Schriften und die Übung der Meditation. Die Selbsterkenntnis selber kann nicht „gemacht“ werden, sie geschieht oder geschieht nicht, es ist Gnade. „Man kann den Wind nicht einladen, aber man kann das Fenster öffnen.“ Es braucht die Anerkennung, dass etwas viel größer ist als der begrenzte Verstand. Es braucht die Verbeugung des individuellen Ichs vor dem unfassbaren Mysterium. Selten gibt es auch unverhoffte Selbsterkenntnisse z.B. unter der Geburt eines Kindes oder während der Sterbebegleitung, durch Unfälle oder plötzliche Traumata. Aber ohne die Begleitung eines Wissenden können diese Erfahrungen oft nicht eingeordnet werden und führen eher zu Verwirrung und Angst.

Weitere Vertiefungen der Selbsterkenntnis

Dieser Zustand der Selbst-Realisation oder Erleuchtung (Sanskrit: *turya*) kann sich weiter vertiefen, die Erleuchtung kann reiner werden. Die alten Schriften beschreiben verschiedene Tiefen des Zustandes. Auch ist es oft so, dass der realisierte Bewusstseinszustand zunächst noch instabil ist. Es geht darum, weiter im Wissen zu bleiben, dass ich nicht die Person bin, sondern das reine Bewusstsein. Auch dafür braucht es die Bestätigung und weitere Ermunterung durch den Guru.

Eine weitere Vertiefung ist dann die Erkenntnis, dass es über diesen Zustand hinaus noch weitere gibt: das reine Bewusstsein ist unbegrenzt, ewig, unteilbar. Es tritt in allen Formen in Erscheinung, d.h. die gesamte Manifestation ist auch Bewusstsein. Das noch nicht in Erscheinung getretene Bewusstsein ist die unendliche Fülle aller Möglichkeiten in Erscheinung zu treten. Es ist also noch nicht gänzlich leer, es ist noch Möglichkeit, es ist nicht nichts.

Die Quelle, aus der dieses Bewusstsein entstanden ist, ist noch jenseits davon, ein Zustand der absoluten Leere, der vollkommen körperlos, formlos ist, der also auch nicht mehr als solcher wahrgenommen werden kann, ein Bewusstsein, das ist, ohne sich selber als getrennt von sich wahrzunehmen (Sanskrit: *turyateet*).

Am Anfang war Stille, ewige Stille ohne Anfang ohne Ende. Dieser Zustand wird auch erfahren, wenn der Körper stirbt. Nur wenige Erleuchtete erleben ihn im körperlichen Leben. In ihm gibt es kein Körpergefühl mehr, keine Sinneseindrücke, keine Gedanken, kein Bedürfnis zu sein. Ohne einen Begleiter, der den Weg zurück in den Körper, ins Leben, weist, bleibt das Bewusstsein in diesem Sein. Deshalb kann dieser absolut reine Bewusstseinszustand nicht gelebt werden. Nur nach Rückkehr in den Körper kann *turyateet* als *turya* gelebt werden. In dieser Rückkehr in den Körper stirbt jegliche Identifikation mit der Person. Es bleibt eine subtile stille körperlose Freude darüber, dass wieder Sinneseindrücke vorhanden sind, dass wieder gefühlt werden kann – das reine Bewusstsein erfreut sich daran,

sich selber auszudrücken. Dabei ist der Inhalt der Gefühle unbedeutend, das Fühlen an sich erfreut.

Gefühle werden durch Kontakt mit dem Außen hervorgerufen, bzw. der leere Raum reflektiert das, was ihm angeboten wird - egal was es ist. In Stille ist der innere Raum leer. Kommt derjenige mit einer anderen Person in Kontakt, spürt er die Gefühle des anderen in sich – er ist dann der Andere. So spürt er die ganze Welt in sich, er reflektiert sie ohne sie zu bewerten. So kann er sagen, *ich bin Alles und Alles ist in mir*.

Praxisadresse:

Dr. Guido Peltzer
Christiane Peltzer
Ärzte für Psychiatrie, Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

Fahrenholzer Str. 16
21423 Drage
Tel. 0049 4179 7505 177
Fax: 0049 4179 7505 186

www.peltzerundpeltzer.de

eMail<cg.peltzer@web.de>